

Willkommen in der Shotokan Karate Do Abteilung des T.u.S. Homberg

Um für unsere Neueinsteiger die Eingewöhnungsphase zu erleichtern – und um die alten Hasen immer wieder daran zu erinnern, habe ich eine kurze Zusammenfassung unserer „Dojo-Regeln“ nachfolgend aufgelistet. Das Einhalten dieser Regeln ist sehr wichtig, da wir nicht nur die Techniken des Karate erlernen wollen, sondern – und das ist eigentlich noch viel wichtiger – das traditionelle Leben nach dem Karate Do=Weg praktizieren. Diese Verhaltensmaßnahmen sind nicht nach Wichtigkeit geordnet, sondern jede für sich selbst beinhaltet beim Befolgen ein kleines Stück des Weges. Des Weiteren findet ihr noch einige Literaturhinweise und Internet-Links für diejenigen, die sich noch weiter informieren möchten. Bitte scheut Euch nicht, mich direkt zu fragen – nach dem Training ist immer Zeit für diese Dinge oder einfach mal anrufen – ich freue mich auf alle Fälle.

空手道

Kara (leer)

Te (Hand)

Do (Weg)



Karate-Ni-Sente-Nashi - Es gibt keinen ersten Angriff im Karate

Karate Do bedeutet soviel wie „der Weg (=Do) der leeren (=Kara) Hand (=Te). Ursprünglich stammt das Wort „Karate“ aus dem Chinesischen (China Hand), wurde dann aber durch gleichlautende japanische Schriftzeichen ersetzt, die eben die jetzige Bedeutung ausmachen. Zentral ist der Begriff „Do“ der Weg – wir wollen nicht nur die reinen Karatetechniken erlernen sondern über die Übungen des Körpers (Handabwehr, Fußabwehr, Tritte, Koordination, etc..) die weit wichtigere innere Einstellung von jedem selbst finden und formen. Das soll heißen:

- Wie verhalte ich mich gegenüber anderen – das ernst gemeinte Verbeugen vor dem Partner
- Wie gut verzeihe ich – Entschuldigungen wirklich annehmen wenn etwas schief läuft
- Was traue ich mir zu – Vorführung der Kata – richtiger Kiai
- Wie sehr kann ich mich konzentrieren – Zazen vor und nach dem Üben – Atemübungen
- Hilfe ich anderen – rücksichtsvolle Partnerübungen mit neuen unbekanntem Teilnehmern

Die Übungen des Karate Do kann man auch außerhalb des Dojos anwenden:

Zazen:

- Vor einer wichtigen Klassenarbeit der Versuch sich zu entspannen und die Atmung zu kontrollieren
- Der dringende Termin steht bevor und man steht im Stau oder droht sonst irgendwie zu spät zu kommen.

Was traue ich mir zu:

- Sich für andere einsetzen, auch wenn es gegen den Gruppenzwang ist (offene Hilfe bei Mobbing)
- Für die eigene Meinung einstehen
- Anderen in Notsituationen beistehen

Hilfe ich anderen und respektiere sie:

- Als älterer Schüler oder Erwachsener auch mal einem jüngeren Schulkind/Teenager helfen, wenn mal aus Versehen etwas herunterfällt.
- Hilfe von sich aus anbieten – nicht erst warten bis man gebeten wird.
- Abgelehnte Hilfe respektieren und nicht beleidigt sein.

Durch das Karate Do versuchen wir, diese Verhaltensweisen an uns selbst zu erkennen (das ist sehr - sehr schwierig) und dann daran zu arbeiten – niemand ist perfekt!

Historie:

Karate Do als eine Stärkung des Geistes mit Hilfe der körperlichen Übung (Atmung) kann seine Ursprünge (je nach Interpretation) in der über 4000 Jahre alten Lehre des Daoismus (Lehre des Weges) sehen. Hier wurde bereits mit Hilfe von Atemübungen und gymnastischen Lehren versucht, das innere Gleichgewicht und Erkenntnis zu erlangen. Aus diesen Bewegungen heraus entwickelten sich im Laufe der Jahrhunderte verschiedenste Kampfkünste und geheime Bruderschaften aber die allermeisten hatten als zentralen Aspekt den „Do“ – die Kampftechniken selbst waren meist Mittel zum Zweck, um die gewonnenen Einsichten zu verteidigen oder zu verbreiten (ob gut oder schlecht). Auch für die Verteidigung gegen wilde Tiere war eine Kampfkunst zum damaligen Zeitpunkt nutzbringend. Das Karate, wie es in den Grundtechniken noch heute praktiziert wird fand durch eine Verschmelzung des japanischen Okinawa Te der Insel Okinawa mit verschiedenen chinesischen Kampfkünsten statt, was durch die intensiven Wirtschaftsbeziehungen zum angrenzenden China ermöglicht wurde.

Karate wurde bis in die heutige Zeit (ca. 1920) in der traditionellen Art nur mittels langjähriger Kata-Übungen trainiert. Die Meister hatten oft nur 1 oder 2 Schüler, die dann auch über mehrere Jahre fast jeden Tag zusammen waren und neben dem harten körperlichen Training auch viele Gespräche führten. Die Schulen, die zu dieser Zeit Mitglieder in hoher Zahl hatten, betonten vor allem die technischen Fertigkeiten und weniger die Geisteshaltung. Der heute bekannteste Vertreter und anerkannte Begründer des modernen Karate, des Shotokan Karate Do – Meister Gichin Funakoshi (1868 – 1957) – war der Wegbereiter der Verbreitung des Karate rund um die Welt. Nach ihm wurde auch unsere heutige Stilrichtung „Shotokan“ benannt. Gichin Funakoshi war auch Dichter und unterzeichnete seine Gedichte und Zeichnungen mit dem Künstlernamen „Shoto“= Pinienrauschen.

Zurzeit gibt es 18 Stilrichtungen im Deutschen Karate Verband, wobei Shotokan die am meisten verbreitete ist. Jede Stilrichtung hat seine eigenen Interpretationen in den Techniken und die Unterschiede sind oft fließend.

Karate, wie es heute betrieben wird ist gekennzeichnet durch 3 Säulen

Kihon = Die Grundschule

In ihr werden die grundlegenden Einzelbewegungen und Techniken gelehrt. Die richtige Ausführung einer Abwehrtechnik, das korrekte Vor- und Zurückgleiten des gesamten Körpers und die einzelnen Anspannungsmomente. Korrektes Kihon ist die Voraussetzung, um Kata zu üben.



Kata = Die Form

Hier werden die einzelnen Techniken der Grundschule in einen streng vorgeschriebenen Bewegungsablauf zusammengefasst. Kata symbolisiert einen Kampf gegen mehrere Angreifer von allen Seiten. Es gibt zurzeit 27 Shotokan Kata, die regelmäßig geübt werden – darüber hinaus noch einige selten geübte. Die Reihenfolge der Kata richtet sich im Allgemeinen nach dem Schwierigkeitsgrad der Einzeltechniken, der Anzahl der Verteidigungs- und Angriffstechniken und der hierzu notwendigen Konzentration und Ausdauer.



Kumite = Der Kampf

Diese Säule beinhaltet die praktische Anwendung des Kihon und die realistische Ausführung einer Kata gegenüber eines einzelnen oder mehrerer Angreifer.



Leider gewinnt dieser Aspekt im Rahmen des sogenannten Sportkarate immer mehr an Bedeutung während Kihon und Kata vernachlässigt werden. Im Kumite ist die tatsächliche Berührung des Partners innerhalb des Semi Kontakt Karate im Kopfbereich verboten. Alle Techniken sollen vor dem Körper abgestoppt werden, was eine hohe Körperbeherrschung und Disziplin erfordert. Kumite sollte erst nach intensivem Kihon und Kata Training geübt werden.

Der Wettkampfcharakter ist eigentlich nicht substantieller Teil des traditionellen Karate Do. Kumite als Wettkampf wurde seit ca. 1930 hauptsächlich deshalb eingeführt, um die Attraktivität zu steigern und damit auch die Verbreitung – was an sich kein negativer Punkt ist – dennoch aber die eigentlichen Wurzeln und Lehren des Karate Do unterläuft und damit aufweicht.

Dojo Regeln

1. Vor dem Training bitte Füße waschen: Es gilt nicht – ich habe mir zu Hause die Füße gewaschen! Deshalb bitte Handtuch und Badesandalen mitbringen – übrigens, es darf anschließend auch geduscht werden ☺.
2. Fingernägel und Fußnägel sind kurz zu halten, um Verletzungen zu vermeiden. Schmuck und Uhren jeglicher Art müssen abgelegt werden. Haarspangen wenn möglich durch Zopfgummis ersetzen.
3. Sauberkeit ist selbstverständlich – Trainingskleidung und Gi müssen regelmäßig gewaschen werden.
4. Beim Betreten des Dojos (Trainingsraum) erfolgt das Begrüßen des Raumes und der eventuell bereits Anwesenden durch eine Verbeugung am Eingang.
5. Beim Verlassen des Dojos erfolgt das Abgrüßen des Raumes und der eventuell Anwesenden (auch wenn man nur mal kurzzeitig die Halle/Raum verlässt).
6. Das Training beginnt und endet immer mit dem traditionellen ZaZen - eine kurze Entspannungszeremonie - geleitet durch den jeweiligen Trainer.
7. Während des Zazen ist absolute Stille und Konzentration auf das eigene Ich notwendig - hier lege ich allergrößten Wert darauf, dass andere nicht absichtlich gestört werden.
8. Sollte ein Teilnehmer einmal später kommen (was natürlich immer mal vorkommen kann) und das ZaZen hat bereits begonnen, so bleibt dieser Schüler bitte ruhig an der Eingangstür im Dojo stehen bis diese Übung beendet ist und wartet auf das Zeichen des Übungsleiters.
9. Partnerübungen beginnen und enden grundsätzlich mit einem gegenseitigen Gruß (Verbeugung = Rei) – dies sollte in aller Ruhe erfolgen und den Respekt und Dank ausdrücken, dass der Partner mit mir geübt hat bzw. üben wird (auch ein Schwarzgurt Meister bedankt sich hierdurch bei einem Weißgurt Schüler!).
10. Die Regeln der Höflichkeit, des Respekts und der Hilfsbereitschaft sind grundsätzlich anzuwenden

Und noch ein paar Hinweise:

Die Karatetechniken dürfen nur im Dojo oder zu Hause geübt werden – weder auf der Straße noch in der Schule ist es erlaubt, die einzelnen Übungen zu praktizieren!!! Ausnahmen sind hier natürlich Notsituationen, über die der Trainer aber unbedingt anschließend unterrichtet werden sollte. Sind Freunde interessiert, so kann man davon „in Maßen und zurückhaltend“ erzählen – ansonsten freuen wir uns natürlich immer, wenn jemand vorbeikommt und mitmachen möchte. Die Karate Do Aspekte (der Weg des Karate) dagegen sollten immer und überall geübt werden.

Zusehen:

Eltern, Verwandte oder Freunde dürfen gerne auch während des Trainings zusehen – Bänke stehen hierzu zur Verfügung. Während der Prüfungen ist dies grundsätzlich auch möglich – sofern der jeweilige Prüfer und die Prüflinge hierzu bereit sind.

Probetraining:

Probetrainings für jeden sind grundsätzlich immer möglich. Man muss noch nicht Mitglied des T.u.S Homberg sein – spätestens aber nach dem 3. Mal ist eine Mitgliedschaft angezeigt und die entsprechenden Anmeldebögen auszufüllen. Das Tragen eines weißen Karateanzugs (Gi) ist anschließend Pflicht.

Prüfungen:

Prüfungen dienen dazu, den aktuellen Leistungsstand des einzelnen Schülers festzustellen und eine entsprechende Graduierung vornehmen zu können. Zurzeit gibt es 9 Schülergrade von der Farbe weiß bis braun. Es gibt hier ein umfangreiches Regelwerk, das genau vorschreibt, wann und in welchem Rahmen solche Prüfungen abzuhalten sind. Auch die Inhalte sind natürlich festgelegt und werden vom jeweiligen Trainer während der Übungsstunden vorbereitend gelehrt. Die Anmeldung zur Prüfung erfolgt immer erst nach Absprache mit dem Trainer.

Da wir im Moment leider nur zwei mal pro Woche üben, wäre es schön, wenn jeder zu Hause – an verschiedenen Tagen die einzelnen Stände, Techniken oder auch das ZaZen mit Atmung in aller Ruhe durchführen würde. Im eigenen Zimmer ohne Zuschauer oder zusammen mit anderen – man ist hier völlig frei – mal 2 Minuten oder mal ein wenig länger – wie es gerade passt. Vor allem vor oder nach Stresssituationen (bevorstehende Klassenarbeit oder nach einem ärgerlichen Streit) macht es durchaus Sinn.

Karate Links und Literatur

27 Shotokan Katas von Albrecht Pflüger (schon in die Jahre gekommen aber sehr anschaulich illustriert)

Nakayama Karate perfekt (verschiedene Bände) sehr ausführlich und detailliert mit vielen Fotos. Leider vergriffen und nur noch gebraucht erhältlich

Website des Deutschen Karate Verbandes

<http://www.karate.de>

Website des Karate Verbandes NRW

<http://www.karate-nrw.de>

Website des TuS Homberg

<http://www.tus-homberg.de/>

Kontaktadresse

Gerhard Kupschus
Artzbergweg 4
40882 Ratingen
Tel: 02102 528220
E-Mail: gkupschus@web.de